

食育だより

令和7年3月号

龍郷町立学校給食センター



令和6年度最後の月になりました。日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ。そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう!

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?



給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?



お隠れ塩吉を探そう!

ふだん私たちが食べているものには、「しょっぱい」とはあまり感じなくても塩をたくさん含んでいるものがあります。そんな塩、「お隠れ塩吉」を探してみましょう。そして給食で使っている塩(の量は、小学生中学年では1食全部で2g未満となっています!)



塩 食べ物に含まれる塩分

ごはん 0.0g	食パン 0.8g	ロールパン 0.5g	メロンパン 0.6g
おにぎり 0.7~1.4g	チーズバーガー 2.0g	フライドポテト 1.0g	サンドイッチ 3.2g
ふりかけ 0.2~0.3g	ちくわ 0.9g	ハム 0.6g	フライドチキン 1.5g
弁当 3.8g	みそ汁 1.5g	カレーライス 3.7g	スポーツドリンク 0.6g
ラーメン 6.0~7.0g	きつねうどん 6.2g	カップ焼きそば 5.9g	スパゲッティ 4.5g
濃口しょうゆ (小さじ1) 0.9g	ドレッシング (大さじ1) 1.0g	ケチャップ (大さじ1) 0.6g	中濃ソース (大さじ1) 1.2g

栄養成分表示と「食塩相当量」

加工食品に含まれる塩分の量を知るためには、裏によく印刷されている「栄養成分表示」の「食塩相当量」を見ます。そのときには単位にも気をつけてください。100gあたりで表示されていることもあります。その場合は、算数の「比」を使って、実際に食べる量がその何倍になっているかを求め、かけ算をして食べたものの中に含まれている塩分の量を計算します。



栄養成分表示 (1カップ60g当たり)	
エネルギー	299kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	14.4g
食塩相当量	0.8g